

چارەسەر بە سیواك

وەرگێڕانی
کلثوم احمد

ئامادەکردنی
دار الحضارة

بسم الله الرحمن الرحيم

چاره‌سه‌ر به‌ سیواک

چارەسەر بەسیواك

لە نووسین و ئامادەکردنی

دار الحظارە

وەرگێڕانی

کلثوم أحمد

ناسنامەی کتێب

کتێب: چارەسەر بە سیواك

نوسینی: دار الحظارة

وەرگێڕانی: کلثوم أحمد

تایپو دیزاین: کۆمپیوتەری سارا

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ١٥٠٠ دینار

شوێنی چاپ:چاپخانەی پەیوەند

نۆبەی چاپ: یەکەم-٢٠١٤

ژمارە سپاردنی (٢٢٢٠) ساڵی ٢٠١٣ ی پێدراوە.

....

لەئەبی هريره (ڕەزای خوای لێبێت) لە پێغەمبەری خواوە ﷺ فەرمویەتی:

{لولا أن أشَقَ على أمّتی لآ مرتهُم بالسواك معَ كلِ صلاة}

واتە/ ئەگەر گران نەبوایە لەسەر ئومەتەکەم ئەوا فەرمانم پێ دەکردن بە سیواك کردن لە پێش هەموو نوێژێك دا) .

بەناوی خوای بەخشندەو میهرەبان

پێشەکی:

سوپاس‌و ستایش بۆ خوای بالآ دەست، درود لەسەر پێغەمبەری خواو رەزای خوا لە یاران‌و ئوممەتی ئیسلام.

بێگومان ئێمەی مسوڵمان لە روانگەی باوەڕبونمان بە پێغەمبەرێتی (محمد)ﷺ تەواوی فەرمودەکانی پێغەمبەر ﷺ بە رێڕەوی ژیان‌و بەرنامەی خۆمانی دەزانین، چونکە دڵنیان پێغەمبەری خواﷺ لە لایەن پەروەردگارەوە پشتیوانی کراوەو لە چەندین شت ئاگادار کراوە و ئەویش رێنمونی ئوممەتەکەی کردووە بۆ ئەنجامدانی تا لە ژیاندا بەختەوەرو تەندروست‌و خۆشبەخت‌و ئاسودەبن‌و لە قیامەتیش دا سەرفرازبن.

بە تێپەڕبوونی کات‌و ساتەکان، ئیعجازی زانستی لە هەموو بوارەکاندا لە قورئان‌و فەرمودەکاندا دەردەکەوتن‌و زانست راستیەکان پشتڕاست دەکاتەوە، سەرەنجام زانست‌و زانایان دەبێت لەبەردەم پێغەمبەری خواﷺ راوەستن‌و شایەتی بدەن کە (محمد رسول الله)یە.

بەشی یەکەم

((چی دەربارەی سیواك دەزانی؟))

- پێناسەی سیواك
- سیواك و سەربوردێکی مێژویی

پێناسەی سیواك

(سواك) لەزمانەوانیدا، واتای جوڵەو ئەڵێن (فلانە گەل جولان) ئیمامی نەوەوی دەفەرمووێ / (السیواك) بەکەسری سین، دەبرێ بەسەر ئیشێکدا کە سیواك کردنە، وە ئەو ئامێرەی سیواکی پێدەکرێت پیێ دەوترێ (المسواك) .

ئەوترێ /

ئەم پێناسەیە ئەبرڕدرێت بەسەر ئەو ئامێرە یا ئەو فلچەیەیی کە ددانی پێپاك ئەکرێتەوە بۆ ئەوەی زەردی و پیسی نەهێڵێت .

لەزاراوەدا : بەکارهێنانی ئەو فلچەو ئامێرانە دەگرێتەوە کە ددانی پێ پاك ئەکرێتەوە ، هەموو ڕەگی دارێکی سوود بەخش ئەتوانرێ ددانی پێ پاك بکرێتەوە بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی ناودەم و پاشماوەی خۆراك وەك ڕەگی داری (ئەراك و زەیتون) وە هەندێ ڕەگی داری تر .

بەلام ڕەگی هەندێ داری زیانبەخش نەهی لێکراوە کە ددانی پێ پاك بکرێتەوە چونکە لەوانەیە ژەهراوی بێت و مرۆڤ تووشی چەندەها کێشەی تەندروستی بکات .

ئیمامی نەوەی دەفەرمووێ : باش وایە بەڕەگی داری (ئەراك) و هاوشێوەکانی ددان پاك بکرێتەوە .

سیواك وسەربووردێکی مێژوویی

سیواك لەبنچینەی داری ئاراکە، لەزاراوەی زانستیدا بە (السفادورا برسیکا) ناسراوە، درەختێکی نیمچە ئیستوائیە، کە گەلای‌و تامێکی سوتێنەری هەیە، بەهۆی بونی مادەیەکی هاوشێوەی (خردل) تیایدا..

ئەم درەختە واتە (آراك) لەناوچەی (تورسینای سودان و ڕۆژهەلاتی هیند و سعودیە و یەمەن و ئەفریقیادا) هەیە..

ئەم درەختە لە درەختی هەنار ئەچێت چونکە بەدرێژی چوار وەرزی ساڵ سەوزە، سەوزییەکی تێری هەیە، گوڵەکانی ڕەنگێکی سپی هەیەو بچوکە، بەرەکەی بەهێشووە هەروەك هێشووە ترێ، دارەکەی دارێکی گەورەیە لەبەرزۆری گوڵەکانی وا ئەزانی دارستانێکی بچووکە، بەلام بالای کورتە، درێژی دارێکی پێگەیشتوو لە پێیەك زیاترە، گەلاکانی بریقەدارەو رەنگەکەی قاوەییەکی کراوەیە، بەشی بەکارهاتووی ناوەڕۆکەی ڕەگەکەیەتی کە لەناو زەویدا هەڵئەکەنرێت و کۆئەکرێتەوە لەدوایدا بەپێی خواست ئەبردرێت .

لەداوی ئەوەی کە ڕەگەکەی دەرهێنرا بۆ ئەوەی بەکار بهێنرێت ووشك بکرێتەوەو لەشوێنێکی ووشك هەڵئەگیرێت، پێش بەکارهێنان ئەتاشرێت بەهۆی ئامێرێکەوە، ئەگەر زۆر ووشك بوویەوە ئەوا لەناودا تەر ئەکرێتەوەو ددانی پێ پاك ئەکرێتەوە .

بابلیەکان لەپێش (٧٠٠) ساڵی ڕابردوودا سیواکیان بەکارهێناوە، لەدوای ئەوانیش ئیفریقیەکان (ڕۆمانەکان) و هەروەها جولەکەو میصری یەکان و موسڵمانانیش بەکاریان هێناوە، ئەفر یقیەکان رەگی داری (پرتەقاڵ) و (لیمۆ) بەکارئەهێنن، ئەمریکیەکانیش رەگی درەختی (سینا)، وە لە (قوطیوس) رەگێکی لەڕەچەڵەکی قرنی) بەکارئەهێنا .

بەشی دووەم

(سوننەتی پێغەمبەرﷺ لەسیواك كردندا)

- فقه السواك .
- سیواك كردن لەرەمەزاندا .
- سیواك وچۆنیەتی بەكارهێنانی.

سوننەتی سیواك كردن:

★ لەئەبی هریرە (ڕەزای خوای لێبێت) لە پێغەمبەری خواوە ﷺ فەرمویەتی {لولا أن أشقَ على أمّتي لآ مرتهُم بالسواك معَ كلِ صلاة} لەڕیوا یەتێكی تردا ئەفەرموێت {عند كلِ وضوء}

واتە/ ئەگەر گران نەبوایە لەسەر ئومەتەكەم ئەوا فەرمانم پێ دەكردن بە سیواك كردن لە پێش هەموو نوێژێك دا) . لە ڕیوایەتێكی تردا دەفەرموێت (لەگەڵ هەمو دەست نوێژێكدا). ئەمەش لە بەر زۆری سودو قازانجەكانی سیواك بۆناو دەم و ددان .

★ لە عائیشەوە دایكی ئیمانداراندان (ڕەزای خوای لێبێت) دەفەرموێت {السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب}

واتە / سیواك پاكەرەوەی ناو دەم و هۆی ڕەزامەندی خوای گەورەیە)

★ لە(جابری كوڕی عبدلله)ە وە (خوا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت: پێغەمبەر ﷺ فەرمویەتی: { ركعَتان بالسواك افضل من سبعين ركعة بدون سواك }

واتە / (دوركات نوێژ بەسیواكەوە باشترە لە حەفتا ڕكات بە بێ سیواك كردن) .

★ لە عائیشەوە دایكی ئیمانداران دەفەرموێت: كاتێ پێغەمبەرﷺ بهاتایەوە ماڵەوە یەكەم شت سیواكی ئەكرد .

★ له (سەهرە)وە خوا لێی ڕازی بێت دەفەرموێت: کەپێغەمبەری خوداﷺ فەرمویەتی: {طيبوا افوا هكم بالسواك فإنها طرف القرأن}.

★ له بورەیدەوە خوا لێی ڕازی بێت دەفەرموێت: پێغەمبەرﷺ فەرمویەتی: {أتيتُ النبي (ﷺ) فوجد ثُهُ يسن بسواك بيدِهِ، يقوَل : أُع، أُع، و السواك في فيهِ كأنَهُ يتصوع" وعنهُ عن ابى موسى قال {دخلتُ على النبى ﷺ } وطرف السواك على لسانِهِ}.

واتە: لەبوردەوە چومەلای پێغەمبەری خوداﷺ بینیم سیواکێکی بەدەستەوە سیواکی ئەکردو ئەیوت (أع، أع) وەك ئەوەی هێڵنج بدات) لە ئەبو موسای ئەشعەری ئەڵێت (چومە لای پێغەمبەری خودا ﷺ سەری سیواکەکەی لەسەر زمانی بوو .)

پێغەمبەری خودا پیشانی داوین لە بەکار هێنانی سیواکدا بەوەی کە سیواکی بۆ پاك کردنەوەی زمانیشی بەکار هێناوە (إبن جحر عسقلانی) دەفەرموێت: (کەسیواکی بۆ پاکردنەوەی زمانیشی بەکار هێناوە) بەبەلگەی ئەو فەرمودەی کەلەبوردەوە بۆی گێڕاوینەوە کە سەردانی پێغەمبەری خودای کردووە، بینیوێتی سیواکی هێناوە بەسەر زمانیدا کە گەیشتۆتە ناستی هێڵنجیدان، مسئمەبە کە سیواك بەدرێژی بهێنرێت بەزماندا، بەلاّم بۆ ددان بەپانی بەکار بهێنرێت.

لێكدانەوەیەكی زانستی بۆ فەرمودەكە

گەر بەوردی سەیری زمان بكەین دەبینین ڕوكاری سەرەوەی زمان جۆرەها زبری و كەلێنی تێدایە، وە ئەم زبری و كەلێنانەش پشكی شێر وەردەگرن لە پاشماوەی خۆراك لە ئەنجامی ئەمەشدا بۆنی ناودەم ناخۆش ئەبێت..

توێژینەوەكان دەریان خستووە كە زمان باشترین شوێنی گەشەی میكرۆب و بەكتریای زیان بەخشن، بەتایبەت بەشی دواوەی زمان كەبە قاعیدەی زمان ناو ئەبرێت، بێگومان ئەم بەكتریا زیانبەخشانە لە گەڵ خواردنی ژەمێكی تردا ئەچنە ناوگەدەوە، ئەگەر پاك نەكرێتەوە، وە زۆرجار ئەبێتە هۆكاری ئەوەی كەزمان توشی چەند جۆرە كەڕویەك و بلّقێك ئەبێت .

زانستی پزیشکی سەردەم چی ئەڵێت ؟

لەسایتی (ani mated teeth com) کەیەکێکە لە سایتە بەناو بانگەکانی زانست لەنەخۆشیەکانی دەم و ددانندا دەڵێت

چاکترین ڕێگا بۆ پاراستنی دەم و ددان چەند جۆرێك ڕێگا هەیە کە بەشی دەرەوەی زمانتی پێ پاك بکەیتەوە : بەلاّم بۆ نەهێشتنی بەکتریا پێویستە بەشی دواوەی زمان پاك بکەیتەوە لەپاك کردنەوەی زماندا ئامێری پاك کردنەوە گرنگ نیە گرنگ چۆنیەتی پاك کردنەوەیە کە ئەبێت دورترین و قوڵترین بەشی زمان پاك بکەیتەوە، ئەبێت شێوازی پاك کردنەوەکە وابێت کەبگەیتە ئاستی هێڵنج دان .

ئیعجازی زانستی لەفەرمودەکەدا

فەرمودەکەی پێغەمبەری خوا ﷺ پێش هەمو زانست و زانیاری و زاناکانی سەردەم کەوت لە شێوازی پاك کردنەوەی ناو دەم و زماندا کە نەبێت بگاتە پلەی هێڵنج دان، پێشەوامان محمد (ﷺ) پێش چوار سەدە ئەم شێوازەی باسکردووە .

ئایا کێ ئەم پێغەمبەرە نەخوێندەوارەی فێرکرد ؟

وەلاّم ئەم ئایەتە {إن هو إلا وحيٌ يوحى} سوره النجم

سیواك کردن بەپەنجە جێگای مشت و مڕی زانایانە واتە: ئەگونجێت سیواك بەپەنجە یان نا؟ ئیمامی نەوەوی ئەفەرموێت:

(پەنجە هەرچەندە ئامێرێکی نەرمە ناگونجێت سیواکی پێ بکرێت) ئەگەر زبریش بێت هەر ناگونجێت، چونکە دەشێت دەست و پەنجە هەڵگری جۆرەها میکرۆب و نەخۆشی بن، کەوا ببنە هۆکاری چونەژورەوەی بەکتریا، پاکردنەوەی ددان بەئاسن و بزمار مکروهە، چونکە ئەبێتە هۆی بێهێزی و لاوازی ددانەکان و پاشان شکاندنیان. لە سەردەمی ڕۆمانەکاندا ددانیان بە (میز) پاك ئەکردەوە یابە جۆرەها شێوازی تر .

لەم باسانەوە دەردەکەوێت کە سیواك لەهەمان کاتدا (فڵچەو خەمیرەیەکی ڕەبانیە) کەخوای گەورە دروستی کردووە بۆ مرۆڤەکانی سەرزەوی کەلە هیچ فڵچەو خەمیرەیەکی دەستکردا لەومادە سود

بەخشانەی تیانیە، کەفلچەو خەمیرەی دەستکرد تا (٢٠) دەقیقە کاریگەری هەیە، بەلاّم سیواك تا دوسەعات کاریگەری هەیە بە سەرناودەم و ددانەوە، لەم دەرئەنجامانەوە تێئەگەین کە ئاینی ئیسلام دینێکە گرنگی داوە بە لاشەو ڕۆح، هیچیانی لێك جیا نەکردۆتەوە، چارەسەرێکی چاکی بۆ مرۆڤەکان داناوە بۆ ئەوەی موسوڵمان ژیانێکی هاوسەنگ بژی،

دکتۆر (محمود العکام) لەکتێبی (السواك في میزان الصیدلیة) ئەڵێ : گرنگی دان بەپاك و خاوێنی ناودەم گرنگی دانە بەکۆمەڵگەو خێزان و وولاّت .

فیقهی سیواك

سیواك كردن سونەته له هەمو كاتێكدا، وه كاتێكی دیاری كراوی نیه، بەپێی ئەو فەرمودەیەی كه ئەفەرموێت:
{لولا إن أُشُقَ على أمتي لامتهم بالسواك عند كلِ صلاة} .

هەندێك لەزانایان ئەڵێن: سونەتێكی مؤكدەیه، چونكه پێغەمبەر ﷺ زۆر حەزی لێی بووەو، بەبەردەوامی كردویەتی.
إبن قدامه لەكتێبی ((المفتي)) له ئیسحاقی بن (راهویه و داود الظاهری) ئەڵێت: كەسیواك كردن واجبه، چونكه فەرمانی پێكراوه..

جمهوری زانایان ئەڵێن: سوننەته نەك واجب، بەبەڵگەی ئەو فەرمودەیەی سەرەوه، بەلاّم سیواك كردن موستەحەبه له هەمووكاتێكدا، ومتەئكیدی لەسەر كراوه لەكاتی نوێژو دەست نوێژو قورئان خوێندنو گۆڕانی بۆنی ناو دەم به هۆكارێكی خواردن یان نوستن، و لەكاتی چونەوه بۆماڵ .

حەنبەلیەكان ئەڵێن: (سونەتێكی موسته حەقه) بەبەڵگەی ئەوەی كه لەفەرمودەكه داهاتووه {لولا إن أشَقَ} . وه سونەته لەكاتی دەست نوێژ لەدوای شتنی دەست و غەرغەرەكردن، بەگۆڕانی بۆنی ناخۆشی ناودەم بەهۆی برسیەتی، بێدەنگیو زۆر نوستن، خواردن، پێغەمبەری خوا كاتێ شەو هەڵسایه بۆ شەو نوێژ ئەوا سیواكی ئەكرد به پێی ئەم فەرمودەیه {إذا قام مِن الليل يشوصُ فاه بالسواك} .

حەنەفیەکان ئەڵێن: مستەحەبە لەکاتی هەموو نوێژو دەست نوێژ و لەکاتی ئاسایشدا، وە ئەڵێن سیواك کردن لەدەست نوێژدا نىیە .

لەلای شافیعیەکان: بەواجب دانانرێت، چونکە ئەگەر واجب بوایە ئەوا پێغەمبەر ﷺ فەرمانی پێ ئەکرد .

لەلای مالکیکەکان: لەدەست نوێژدا باشە بکرێت لەپێش غەرغەرەو ئاو لە دەم رادان.

سیواك كردن لەڕەمەزاندا

سیواك كردن عادەتێكە بەزۆری ئەبینرێت، بەڵام دەبینێت لەڕەمەزاندا بەزۆری سیواك ئەكرێت، ئەویش بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی ناودەمی ڕۆژووان كە بەهۆی برسیەتی و تینویەتی توشی ئەبێت .

دروستە بۆ ڕۆژووان كە هەموو كاتێك سیواك بكات، لەكاتی نوێژو دەست نوێژیشدا، وە لەكاتی خوێندنی قورئان و چوونە ماڵەوە .

بەڵام ئەو فەرموودەی كە ئەفەرموێ :

((لخلوف فم الصائم اطيب عند الله تعالى من ريح المسك))

واتە: پێغەمبەری خودا ﷺ ئەفەرموێ : ((بۆنی دەمی ڕۆژووان لەلای خودا خۆشترە لە بۆنی میسك)) . دژی سیواك كردنە ئەوە ناگونجێت، چونكە لای زۆربەی زانایان ئەفەرموون ئەم فەرمودەیە تایبەتە بەخودای گەورە، واتە: پەیوەندی نییە بەژیانی دونیاوە، كەواتە دروستە سیواك بكرێت لەڕەمەزاندا بۆ نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی ناو دەم .

لەلای زۆربەی زانایان سیواك كردن موستەحەبە بۆ ڕۆژووان لەهەموو كاتێكی ڕۆژدا لەسەرەتایی ڕۆژەوە بێت یان لەكۆتایی دا.

پشتیان بەوە بەستووە كە لەعامری ڕەبیعەوە لەپێغەمبەری خواوە ﷺ بینویەتی ئەڵێ كە پێغەمبەرم ﷺ بینی سیواكی دەكرد لەكاتێكدا كە بەڕۆژوو بووە .

(ابن قيم) (خوا لێی ڕازی بێت) ئەفەرموێ : ((سیواك کردن مستەحەبە بۆ ڕۆژووان و ئەوەی کە بەڕۆژوو نییە لەهەموو کاتێکدا، بەبەڵگەی ئەو فەموودانەی کە پێشتر باسکران،و مایەیی ڕەزامەندی خوای گەورەیە، پاککردنەوەی ناو دەمە)) .

زانایان هاوڕان لەسەر ئەوەی کە سیواك کردن بۆ ڕۆژووان شتێکی خۆپارێزی و تەندروستی یە دکتۆر (النسیمی) دەڵێ : ((باشترین کات بۆ سیواك کردن لەکاتی لەخەو هەڵسانە، چونکە هەندێ میکرۆبات لەکاتی نوستندا لەناو دەمدا کۆدەبێتەوە، ئەوا پێویستە لەکاتی لەخەوهەڵساندا سیواك بکرێ)) بۆیە دەبینین بەپێی ئەو فەرموودەیە کە پێغەمبەر ﷺ کاتێ لەخەو هەڵبستایا بۆ شەو نوێژ ئەوا یەکەم شت سیواکی ئەکرد.

شیخ محمد بن صالح العثیمین (ڕەحمەتی خودای لێ بێت) لەوەڵامی پرسیارێکدا کە دەربارەی سیواك کردن پرسیاری لێ دەکەن دەفەرموێ : زۆر کەس هەن لەڕەمەزاندا خۆیان ئەپارێزن لە سیواکردندا، لەترسی بەتاڵ بونەوەی ڕۆژو ئایا ڕاستە؟ کاتی گونجاو بۆ سیواك کردن لە ڕەمەزاندا چ کاتێکە؟

وەڵام / خۆگرتنەوە لە سیواکردن لە ڕەمەزاندا لە ترسی بەتاڵ بونەوەی ڕۆژو هیچ بەڵگەیەکی لە سەر نیە، چونکە سیواکردن سونەتەو فەرمودەی صحیحە کە ئەفەرموێت: (سیواك کردن پاکەرەوەی ناودەمە، مایەی ڕەزامەندی خوای گەورمیە) وە سیواکردنە سونەتە لە کاتی لەخەو هەڵسان و چونە ناو ماڵ و لە هەمو کاتەکانی تر .

سیواك و چۆنیەتی بە كارهێنانی

ئیمامی نەوەوی چۆنێتی بەكار هێنانی سیواكمان بۆ ڕون دەكاتەوە كە ئەفەرموێت: (سوننەتە سیواككردن بەپانی بێت، نەك بەدرێژی بۆئەوەی گۆشتی نێوان پوكو ددانەكان بریندار نەكات، سیواك ئەهێنرێت بەلای ددانەكانی و بنكی پوكیدا،و ناو قولاَی زمان پاك بكاتەوە، باش وایە لەڕاستەوە بۆ ناوەڕاست وئینجا بۆلای چەپ سیواك بكرێت).

ئەو فەرمودەی كە (أبی داود) بۆمان ئەگێڕێتەوە ئەفەرموێت: پێغەمبەری خواﷺ فەرمویەتی: {إذا أستكتم فاستكوا عرضاً}..

لە (عطای كوڕی رباح) خوالێی ڕازی بێت ئەفەرموێت: پێغەمبەری خواﷺ ئەفەرموێت: {إذا شربتم فاشربوا مصاً و إذا أسنكتم فاستكوا عرضاً} .

(لەڕەبیعەی كوڕی أكثم) لە پێغەمبەری خواوەﷺ ئەفەرموێت: {كان یستاك عرضاً و یشربُ مصاً} .

واتە: پێغەمبەری خواﷺ (سیواكی بەپانی ئەكردو ئاوی بەقوم قوم ئەخواردەوە واتە: بەیەكجار ئاوی نەئەنا بەسەریەوە) .

دكتور محمد علي اليار ئەڵێت: ئەم فەرمودانەی كە ئەفەرمون سیواك بەیانی بكرێت فەرمودەیەكی لاوازن.

ئایا مەبەست لەسیواك كردن بەیانی چی یە ؟

پزیشكانی ددان ئەڵێن كە شێوازی دان شتن بە فلّچە لە سەرەوە بۆ خوارەوەیە و بە پێچەوانەوە بۆ ئەوەی پوكی خوارەوە پاك بكرێتەوە . وە پزیشكان بەم شێوازە پاكردنەوە ئەڵێن (پاكردنەوەی درێژی) ئایا ئەوەی لەفەرمودەكاندا هاتووە پێچەوانەی ڕای پزیشكانەو زانایانە؟ نەخێر بەڵكو هەردوكیان بەشیان پاك كردنەوەی ناودەم و پوكە، كە ئامانجی هەردوولا هەر یەك ئامانجە .

(إبن قیم) ئەفەرموێت: (سیواك كردن كاتێك بە هاوسەنگی بەكار هات ئەوا مرۆڤەكان ڕزگاریان بوو وە زمان پاراو ئەبێت، كلۆر بونی ددان ناهێڵێت، بۆنی ناودەم خۆش ئەكات یادگە ساف و بەهێز دەكات، پوك پتەو دەكات، یارمەتی هەرسكردنی خۆراك دەداتو قسە كردن ڕەوان ئەكات، خوێنەوە چالاك ئەكات، نوێژو زیكركردن پاراو ئەكاتو خەواڵویی ناهێڵێت، خوای گەورە ڕازی ئەكات،و حەسەنات و چاكە زۆر ئەكات).

خاوەنی كتێبی (مغنی المحتاج) ئەڵێت: (سەكەرات و ئازاری گیان كێشان كەم ئەكات،و ئەبێتە هۆی بیر خستنەوەی شهادەت لە كاتی مردندا).

موستەحەبە كە بە سیواكێكی مام ناوەند سیواك بكرێت و زۆر ووشك نەبێت كە بریندارت بكات، ئەوەندە تەڕیش نەبێت، لە پێش هەموو بەكارهێنانێكدا بشۆرێت، هەمو ڕۆژێك جارێك بەشی سەرەوەی لێ ببڕێت .

بەشی سێهەم

پێکهاتە کیمیاییەکانی سیواک

* سیواک هۆکارە بۆ تەندروستی گشتی
* من سیواکم

پێکهاتە کیمیاییەکان

زانیاریەکان دەریان خستووە کە سیواك پێك دێت لە (٢٥) مادەی سروشتی کە هەموویان پێویستن بۆ تەندروستی مرۆڤ . چونکە مادەی پاکەرەوەن و ڕاکێشەری میکرۆبی زیانبەخشن، کۆمە لێك مادەی تریشی تێدایە کە ناهێڵێت ناو دەم توشی خوێن بەربون و فطریات ببێ کە ئەمانەن :ـ

١ ـ ((مادەی ترشی الثنیك)) ئەم مادەیە ئەبێتە دژە بەکتریای زیان بەخش و بە پاکەرەوەیەك ناو دەبرێت، چارەسەرێکی باشی خوێن بەربونی ناو دەم و پاککەرەوەی پوك و ددانەو برینە بچوکەکانی ناودەم چاك ئەکاتەوە . بەشێك لەمادەی (مردلی) تێدایە کەمیکرۆبی ناو دەم دەکوژێت .

٢ ـ ڕیشاڵەکانی سیواك پێك هاتووە لە (بیکار بۆناتی صۆدیۆم)، کەمادەیەکی بنچینەی دروست کردنی هەویری ددانی دەست کردە . ئەو مادەیە (کۆمەڵگەی پزیشکی ددان) دانی پیاناوە ئەم ڕێکی (a.d .a)

٣ ـ سیواك پێك دێت لە مادەیەك کەکلۆرو شوسی ددان ناهێڵێت . کە کیمیایی ڕیشاڵەکانی پێك دێت لە سلیلۆز هەندێ زەیتی بۆنی ڕیشاڵی سیواك پێك دێت لە (مثیل الأمین) سلفا دورین، کلۆرید، فلۆراید بە بڕێکی زۆر باش، سلیکا، کبریت ڤیتامین (C) بڕێکی کەم لەترشی الثنك،

صابونين، ئەستيرول، فلافينويدز، كە بەناوبانگە بەسوودى زۆرى، وە (ساكيا) كە لەهەندێ هەويرى ددانداا هەيە .

توێكڵى سيواك هەندێ پێكهاتەى لەناوبەرى تێدايە كە ميكرۆبەكان لەناو دەبات، وەرەگى سيواك و هەندێ درەختى تر هەندێ زەيتى سروشتى تێدايە كە باوبۆرانى سك ناهێلێت،و عفونە ناهێڵێت، هێوركەرەوەيەكى باشە .

بەگشتى سيواك پێك دێ لە :-

١- خوێ كانزايى يەكان .
٢- هەندێ مادەى زەيتى بۆن خۆش .
٣- هەندێ ماددەى ڕيشاڵى بلورى شەكرى .
٤- هەندێ ماددەى نيشاستەيى و ترشە لەناو بەرەكان .

لەساڵى (١٤٠٦ ھ – ١٩٨٦ م) لەكۆڵێژى صيدلانى لەجامعەى (ملك سعود) لەرياض كۆمەڵێك پشكنەر بەسەرپەرشتى دكتۆر (عاطف محمد شبل ودكتور عبدالله محمود، دكتور يوسف عزالدين حمودە) هەڵسان بەهەڵوەشاندن و پشكنينى ڕەگى درەختى ئەراك، بزانن چەند سوودێكى لێ ئەبينرێت بۆ نەهێشتنى ميكرۆبى ناودەم، نەهێشتنى كلۆربوون و پاكژكردنەوەى پووك و بەهێزكردنى .

ئەو زيانانەى كە دەم و ددان بەهۆكارى مانەوەى خۆراكى كاربۆهيدراتى كە توشى پووك ئەبێت چى يە ؟

لەدوای چەند مانگێك بینیان کە ڕەگی داری ئەراك بەهۆی ئەو ماددە سروشتیانەی کە هەیەتی ئەتوانێ بەرگری مرۆڤ بەهێز بکات لەبەرامبەر هەموو نەخۆشیەکانی ناو دەم و ددان و پووك .

سیواك کردن و پاك ڕاگرتنی ناو دەم و هۆکاری لەسەر تەندروستی گشتی :-

ناودەم بەهۆی ئەو پێگەیەیی کە لەلەشی ئادەمیزاد دا هەیەتی واتە، پێگەی یەکەمە بۆ چوونە ژوورەوەی جۆرەها میکرۆب و بەکتریا بۆ ناو لەشی ئادەمیزاد، وەك جۆرەها میکرۆبی ناو سیەکان و چەندەها شێوازی تر .

ئەو جۆرە میکرۆبانە کاریگەریان نی یە لە کەسێکی ساغ، کاتێك لەناو دەممدا دەمێنێتەوە و دەم ددان پاك ناکرێتەوە، ئەبێت بەزەرەرمەندترین میکرۆب و کاتێك لەگەڵ پاشماوەی خۆراکی ناودەم یەکی گرت، دەمو ددان تووشی جۆرەها نەخۆشی دەبێت وەك کۆبوونەوەی کلس و خوێ زیاد دەکات لەسەر ددان، یان پاشماوەی شیرینی کە ئەبێتە هۆی کلۆربوونی ددانەکان، یان برینداربوونی پووك، وە لەناو دەمدا کە مایەوە و چارەسەر نەکرا ئەبێتە هۆی هەوکردنی گەدەو یان هەوکردنی سیەکان یان هەوکردنی ......، زۆر کاتیش ئەبێتە هۆی یەکێ لەنەخۆشیە تارادە باوەکان وەك {گرانەتا – حەمەی مالطا، مەلاریا }

لێرەوە گرنگی سیواکمان بۆ دەردەکەوێت کە چ پاکەرەوەیەکی چاکی ناودەمە، بەوشێوەی کە سیواك بهێنرێت بەناو دەم و زماندا، تاقولایی زمانیشی پێ پاك بکرێتەوە..

دکتۆر ((محمد علی البار)) دووپاتیدەکاتەوە و ئەڵێ :- پشتگوێخستنی پاك و خاوێنی ناودەم ئەبێتە هۆی هەوکردنی پووك و لێوو هەوکردنی (قولایی) دانەکان کە بەدرێژبوونەوەی تەمەن، ئەبێتەهۆی لەناو چوونی ددانەکان بەشێوەیەکی هەمیشەیی، وە زۆر ئەبێتە هۆی هەوکردنی گیرفانەکانی لووت و لەوێشەوە هەڵئەکێشێت بۆ سوری خوێنی ناو مۆخی مرۆڤ، کە ئەبێتە هۆی هەوکردنی مێشك و سحایە هەر جۆرێکی تر لەنەخۆشی کوشندەی تر .

دکتۆر (عبدالله سعید) جارێکی تر قسەکانی دکتۆر (علی البار) پشت ڕاست ئەکاتەوە بەوەی کە نەخۆشیەکانی (دەم و ددان) کە هەوکردنی گیرفانەکانی پووك بەتایبەت هەوکردنی عەصەبەکانی ددان، جۆرەها میکرۆبی لێدەگوێزرێتەوە بۆ ناو سوڕی خوێن .

ئەبێتە هۆکاری نەخۆشیەکانی ماسولکەو تۆڕی چاو یان هەوکردنی سیەکان، زۆر جار تووشی شاڕەگەکانی دڵ ئەبێتەوە.

زۆر جار بەلاکانی پیس بوونی ناو دەم و ددان ئەبێتە هۆی تێك چوونی هەڵمژینی خۆراك لەگەدەدا زۆر ئەبێتە هۆی تەمبەڵ بوونی گەدە، جگە لەوە ددان هۆکارێکی جوانی دەرخستنی مرۆڤەکانە، کاریگەری باشیشی هەیە لەسەر دەرونی مرۆڤەکان، پاراستنی گرنگی

خۆی هەیە لەدەربڕینی قسەدا، وە نەمانیشی قسەو گفتو گۆ تێك ئەدات.

لە گۆڤارێکی ئەڵمانیایی ڕۆژهەڵاتدا لە ژمارەی (٤) ی ساڵی (١٩٦١) بابەتێکی زانا (رودات) ی بڵاو کردەوە کە بەڕێوەبەری پەیمانگای میکرۆباتە لەزانکۆی (اوستوك)، ئەڵێ:

لە کتێبێکدا کە هاوڵاتیەکی وڵاتەیەکان سەردانی وڵاتانی عەرەبی کردووە، ئەڵێ: کە عەرەبەکان بەچڵێ لە تەختە یان دار ددانیان پاك ئەکەنەوە، واتە: بەشێوەیەکی گاڵتەجاڕی ئەڵێ کە عەرەبەکان (فلّچە) بەکارناهێنن، واتە دوواکەوتوون، زانا (رودات) ئەڵێ: بیرم کردەوە ووتم لەوە ئەچێت ئەو چیلکە دارە سودێکی تایبەتی خۆی هەبێت، هەلێکم هاتە بەردەست کە لەسیواك بکۆڵمەوە کاتێك کە هاوڕێیەکم کە ماوەیەك لەسودان ژیابوو هەندێك لە سیواك ی بۆ هێنام .

زانا (رودات)، ئەڵێ : خێرا دەستم کرد بە پشکنین هێنام سیواکم هاڕی و تەڕم کرد و کردم بەسەر کۆمەڵێك میکرۆبدا، چۆن (دەرمانی ددان) جۆرەها میکرۆب و بەکتریا لەناو ئەبات، بەو شێوەیەش (هاڕاوەی سیواك)، هەموویانی لەناو برد، لەکۆتایدا زانا (رودات) ئەڵێ ئەگەر ئێمەی ڕۆژئاوا ماوەی (٢٠٠) ساڵە فلّچەی هەویری ددان پاککردنەوە، بەکارئەهێنن ئەوا موسڵمانان ماوەی (١٤) سەدەیە سیواك بەکارئەهێنن، ئەگەر بەوردی سەیری پێکهاتەی سیواك بکەین دەبینین کە پێغەمبەر

(درودی خوای لێ بێت) سیواکی هەڵبژاردووە، کە لەبنچینەکەدا هەڵبژاردەی خوایی یە .

یەکێك لە سوننەتەکانی پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) هەروەك لە فەرموودەدا هاتووە کە ئەڵێت : ((لم يأكل خبزاً مرحقاً قط)) واتە هەرگیز نانی سپی نەخواردووە، بەڵکو نانێکی بۆری خواردووە واتە ئەو ئاردەی کە سۆو توێکڵی گەنمەکەی پێوە مابێت، چونکە ئاردی بۆر چەندەها ڤیتامینات و (فوسفاتی ئەندامی) تێدایە کە ماددەیەکی بەرگری یە بۆ ددانەکان .

پاك و بێگەردی بۆ ئەو پەروەردگارەی کە فێری کرد .

زۆربەی لێکۆڵەرەوەکان چەند لێکۆڵینەوەیەکیان کردووە لەسەر سیواك و پێکهاتەو سودەکانی، وە لێکۆڵەرەوەکان ئەڵێن (سیواك) لە (هەویر) و (فڵچە)ی دەستکرد باشترە، چونکە لەهەمان کاتدا هەردووکیانە / واتە: فڵچە بەهۆی ئەوەی کەسەرەکەی نەتاشێت ڕیشاڵ دەرئەکەوێت، وە (هەویرە) بەهۆی ئەو پێکهاتە کیمیایی یەی کە تێیدایە .

چەند ماددەیەکی راکێشەری تێدایە وەك (بلوراتی السيليس) و ترشەکان و چەند ماددەیەکی عطری .

سیواك وەك ئامێرێك پاشماوەی خۆراك پاك ئەکاتەوە لەناو دەم و ددانندا، جیاوازی لەگەڵ فڵچەدا هەیە چونکە زۆر جار فڵچە زبرو ڕەقە و پووك ئەڕووشێنێت، بەڵام سیواك ئەتوانرێت بەئارەزوو ویستی خۆت ڕیشاڵەکانی بقرتێنیت .

ئەکرێت سیواك دابنرێت بەفلچەیەکی سروشتی ناوازە، هەروەها هەویرێکی خوایی بەهۆی هەموو ماددە پاککەرەوەکان تێیدا، کە ماددەی پاککەرەوەی ناو گیراوە دەستکردەکان تا (٢٠) دەقیقە لەدووایی شتنی ددانەکە ئەمێنێتەوە، بەڵام سیواك تا دوو سەعات دوای شتنی ددانەکە کاریگەری هەیە .

باشترین جۆری سیواك ئەو جۆرەیە کە لەناوچە گەرمەکانەوە لە باشوورەوە دێت، درێژیەکەی (١٥سم)و ئەستوریەکەی (١سم) ە کە لە ڕەگی داری ئەراك ئەهێنرێت، لەسەر شێوەی جیاواز ئەفرۆشرێت، پێویستی بەهیچ هەویرێکی ددان و ئاو ماددەی بۆنخۆش نی یە .

بەڵام (کباث) کە بەری داری ئەراکە، گەدە بەهێز دەکاتو هەرس ئاسان دەکات، (بەڵغەم) ناهێڵێت، وە بۆ ئازاری پشت بەسوودە، ئەگەر بەرەکەی ووشك بکرێت و بهاڕێت و لەگەڵ ئاو تێکەڵاو بکرێت، ئەوا فێرکردن ئاسان دەکاتو سك چوون ناهێڵێت .

من سيواكم

من سيواكم كوڕی داری ئاراكم، وەك شەڕكەرێك وام لەنێوان دەم و ددانم، بۆنم خۆشە هەلگرتنم ئاسانە، بەكارهێنانم سووكە، هەموو پاكێك منی خۆش ئەوێت، هەموو پیسێك ڕقی لێمە، ئافرەتان خۆیان ناپۆشن لەلام، پیاوان دلّم لێ پیس ناكەن، ڕیشالّەكانم بەخشن، وە قاچەكانم نەخشاون، جێگام گیرفانی پیاوانە، لەگەڵ قەلّەمەكانیان هاوڕێم، خاوەنەكەم لەپاكترین شوێن هەلّم ئەگرێت..

بەلاّم خوای گەورە تاقیم ئەكاتەوە بە مرۆڤێك كە خاوەنی ڕەوشتی ناشرینە، گوێنادات بە پلەو ئەمخاتە گیرفانی بۆ جوانی، لەهەمان كاتیشدا سەرقالّە بەجگەرە خواردنەوە، تكایە پرسیار مەكەن لەحالّم، وەالله حەزم لە هاوڕێیەتی ئەو جۆرە كەسانە نی یە چونكە دەمی بەردەوام میكرۆباویە،و ددانەكانی زەردن، لێوەكانی ووشك و شین هەلگەڕاون، ئەی ئەو كەسانەی كە خاوەن ڕێزو عاقلّن وەرن شوێن سوننەتی پێغەمبەرﷺ بكەون كە ئەفەرموویێت :

((السواك مطهرة للفم، ومرضاة للرب))

واتە : (سیواك پاككەرەوەی ناو دەم و مایەی ڕەزامەندی خوای گەورەیە)

بەشی چوارەم

ئەو توێژینەوانەی لەسەر سودەکانی سیواك کراون

- کاریگەری سیواك
- سیواك و رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO):
- سیواك و لێکۆڵینەوە زانستیەکان
- سیواك چارەسەری جگەرەکێشان و نەخۆشییە

چەند لێکۆڵینەوەیەك و توێژینەوەیەك لەسەر سیواك و سودەكانی لە زانستی سەردەم:

چەند سودێکی لەڕەگی سواکدا دۆزیتەوە، کە بەڕێژەیەکی زۆر لەولآتانی ئەفریقیاو ئاسیا و چەند ولآتێکی تری عەرەبیدا بۆ پاککردنەوەی ددان و پوك .

لێکۆڵینەوەیەك کە لەزانکۆی (ایلینویس) و زانکۆی (ستیلینوش) لە (تایجر بیدغ) لەباشووری ئەفریقیا – کە لەسەر سیواك کراوە پێك دێت لەچەند مادەیەکی سروشتی دژە میکرۆبە، دەم و ددان ئەپارێزێت، وە نەخۆشیەکانی پووك ناهێڵێت .

لێکۆڵەرەوەکان دەریانخستووە کە بەیەکێ لە لێکۆڵینەوە گرنگ و یەکەمەکان ئەژمێردرێت، ئەڵێ کە ڕەگی داری (آراك) واتە سیواك، لە فڵچەو هەویری ددان باشترە بۆ نەهێشتنی تەبەقەی (کلس) کە لەسەر دەم و ددان کۆدەبێتەوە، کەمترین نرخی هەیە لەجیهانی سێ هەم، چونکە زۆر کات بەهۆی هەژاری یەوە ناتوانن فڵچەو هەوری ددان بەکاربهێنێت .

دکتۆرە (کرینین) مامۆستای زانکۆ لەزانکۆی (الیینویس)ی ئەمەریکی ئەڵێ: ڕەگی داری (دیوسبایروس لایسیویدیس) کە لە (زانمبیا) بەکاردێت پێك دێت لەشەش پێکهاتە کە بەرگری لەمیکرۆبات ئەکات، چواریان یەکییان گرتووە لەماددەی (دیوسبایروت) وە ماددەکانی تر (جوجلون) و (مشیل جوجلون) دوو ماددەی ژەهراوین کە لەگوێزی

ڕەشدا هەیە، گرنگترین کاریگەریان هەیە لە دژی بەکتریا ، کە کاریگەریان لە گیراوەی پاککەرەوەی ناو دەم کە بە (لیسترینە)

لێکۆڵەرەوەکان کە لەیەکێ لە ژمارەی گۆڤاری (کشتوکاڵ و کیمیاء خۆراکی ئەمەریکی) ئەڵێ کە سیواك لە هند بەناوی (مسواك)ە کە رادەی سودەکانی هێشتا لە زیادبوندایە .

چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر ئەڵێت ڕێژەی (کلۆربونی) ددان لەناو ئەو کەسانەی کە (سیواك) بەکارئەهێنن کە مترە لەو کەسانەی کە سیواك بەکارناهێنن، سەرەڕای ئەوەی کە ماددەی شیرینی و شەکریان بەکارهێناوە .

لێکۆڵەرەوەکان هەستان چەند جۆری ڕەگی داری تریان بەکارهێنا کە نزیك بوو لەو ڕەگە دارەی کە لەنامبیا بەکاردێت، بینرا چونکە ئەو پێکهاتانەی تێدا نەبوو، دەرکەوت کە زیانی بۆ دەم و ددان هەیە، لەلایەکی ترەوە، دکتۆر (کین بیوریل) بەڕێوەبەری کاروباری ئیداری لەمجلیسی کۆمەڵگای ئەمریکی پزیشکی ددان، دەریخست کە مەبەست نی یە کاتێك سیواك بەکار هات ئیتر پێویست بەماددەی (فلوراید) ناکات، بەڵکو ئەتوانیت فڵچەو هەویری ددان و سیواك بەکاربهێنیت، دەرکەوتووە کە ئەو پێکهاتەیەی کە تازە دۆزراوەتەوە کە خەڵکی دەشتەکی لەجیهانی سێیەم بەزۆری بەکاردێت، لەدوا ڕۆژدا ئەبێتە کەرەستەی خاوی دروستکردنی هەویری ددان .

چارەسەری پارێزەر / دکتۆر (أحمد عثمان) دکتۆری دەم و ددان ئەڵێ: سیواك باشترین چارەسەری پارێزەری دەم و ددانە لە (کلۆر و

کلس کردن) لەگەورەو بچووکدا چونکە ماددەی (فلۆرایدی) تێدایە، هەروەك چۆن ڕەنگی زەردو ڕەشی ددان ناهێڵێت چونکە مادەی (کلۆری) تێدایە، و دیوان سپی ئەکاتەوە چونکە ماددەی (سلیکازی) تێدایە، کە ددان ئەپارێزێ لەبەکتریا، چونکە ماددەی (کبریتی) تێدایە،

هەروەها یارمەتی سارێژبوونی برینی ناو دەم و پووك ئەدات،و وای لێ ئەکات پووك بەباشی گەورە ببێت چونکە ماددەی (ترای ڤیك أمین) و ڤیتامین (ج) .

دکتۆر (باسم منشاوی) پشت ڕاست ئەکاتەوە کە مامۆستای دەرزی و داو دەرمانە لە (بنکەی تەندروستی) بۆ لێکۆڵینەوە، کە سیواك دەست ئەگرێت بەسەر میکرۆبی دەم و ددان و پووك . کاریگەری سیواك (٦- ٨) سەعاتە، پێچەوانەی هەویری ددانی دەستکردە کە کاریگەری تا دوو سەعات نابات.

جۆرێکی تری تایبەت هەن لەبەکتریا کە نیشیان کلۆر بوونی ددانە، کە سیواك دەست ئەگرێ بەسەریدا، وە لەدوای بەکارهێنانی سیواك تا (١٠) سەعات ئەو بەکتریایە ناتوانێت سەر هەڵبداتەوە .

کاریگەری سیواك :

دکتۆر (منشاوی) ئەڵێ:- سیواك پێك دێت لە کۆمەڵێك ماددەی کاریگەر، وە گرنگترینیان ماددەی (اثزوثیوسیانات) کە ماددەیەکی کبریتی یە، دەرکەوتوە کە ئەم ماددەیە ئەلکێ بە پووك و دەمەوە بۆ چەند کاتژمێرێك، وەك دژە ئەنتیکی سروشتی دەست بەسەر ئەو بەکتریا زیانبەخشانە دەگرێ کە لەناو دەم و ددانەدا هەن، ئەوەیە نهێنی کاریگەری سیواك .

بۆیە باش وایە دوای لەخەو هەڵسان و دوای نان خواردن و پێش نوێژکردن ئەبێتە کاریگەری هێشتنەوەی ناو دەم و ددان بە پاك و خاوێنی .

سیواك پێك دێت لە زەیتی طیارە و (فلافونیدات) (فلویات) کە ئەم ماددانە بەرگری لە لەشدا زیاد ئەکەن .

دکتۆر منشاوی :- بەکارهێنانی ڕەگی داری اراك، نەك گەڵاو پەلەکانی، بەهۆی ئەوەی ئەو درەختە کە چەند ماددەیەکی سروشتی تێدایە بۆ ئەوەی تاقی بکرێتەوە کە باش هەڵگیراوە یان خراپ، پێویستە کاتێ ڕەگەکەی پاك کرد، تۆزێ بیخاتە دەمیەوە ئەگەر زمانی گەزی باتامی تورتی کرد ئەوا باشە بۆ بەکارهێنان ئەگەر هەستی بەهیچ نەکرد ئەوا بەڵگەی ئەوەیە کە ئەو سیواکە بەباشی هەڵنەگیراوە واتە خۆر لێی داوە ئەوە باش نی یە بۆ بەکار هێنان .

پاك ڕاگرتنی دەم و ددان

دەربارەی سودەكانی سیواك دكتۆر (احمد عمر هاشم) –سەرۆكی زانكۆی ئەزهەر - ئەڵێ:- پێغەمبەرﷺ زۆر زۆر لە ڕەمەزاندا سیواكی بەكار ئەهێنا: كە لەفەرموودەی بخاری ریوایەت كراوە لە عامری كوڕی رەبیعەوە ئەڵێ : ((بینیم پێغەمبەری خوداﷺ كە ئەژماردرا لە ڕەمەزاندا سیواكی بەكار ئەهێنا))

زاناكان ئەڵێن كە بەكارهێنانی سیواك (خلوفی) واتە : - (بۆنی دەمی ڕۆژوان) لەناو نابات چونكە ئەو تایبەتە بەپەروەردگارەوە، واتە دروستە بۆ نەهێشتنی ئەو بۆنە بۆ خەڵكی سیواك بكرێت، چونكە دینی ئیسلام دینی پاكژی و خاوێنی یە، پێویستە كۆمەڵگە بپارێزێت لەو بۆنە ناخۆشە .

دكتۆر محسن محمد سلیم :- مامۆستای مێژووی ئیسلامی و هاوچەرخ لە زانكۆی ئەزهەر، ئەڵێ:- ئاینی ئیسلام مرۆڤەكان هەڵئەنێ بۆ پاك و خاوێنی، پێویستە هەموو موسڵمانێك چاودێری پاك و خاوێنی خۆی بكات، بەتایبەت پاكو خاوێنی ناو دەم و ددان،و پاراستنی لە نەخۆشیەكان،و هەڵنان بۆ بەكارهێنانی سیواك باكەرەوەی ناو ددانە لە پاشماوەی خۆراك كە بەددانەوە ئەلكێت .

سيواك و ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی (WHO):

ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) سەرسوڕمانی خۆی دەربڕی بە سیواك،و بەیانێكی بڵاوكردەوە كە بەدرێژی باسی سودی سیواك ئەكات بۆ پاراستنی ددانەكان : لەكاتێكدا ئەم بەیانە درەنگ هات لە چاو فەرمودەی پێغەمبەری مەزنﷺ كە چواردە سەدە پێش ئێستا باسی سوودی سیواكی كردووە .

گۆڤاری (ستلایت) كە دكتۆر (یحی سحیب) مامۆستای ددان لە بەرنامەی (گژوگیا و گەنجان) دا لەكەناڵی (نفرتیتی) كە ڕاپۆرتی منظمەی تەندروستی جیهانی كە ئەڵێ: - سیواك پێك دێت لە ماددەی (خردلی) كە توانای كوشتنی میكرۆبی ناو دەمی هەیە،و ناهێڵێت ماددەی (جەبر) لە سەر دیواری ددانەكان كەڵەكە ببێت، هەروەك چۆن بۆنی ناو دەم خۆش ئەكات،و سوڕی خوێنی ناو لێو چالاك ئەكاتو پاكی ئەكاتەوە، و بەسوودە بۆ نەنەخۆشانی شەكرە چونكە نزیفی لێوو پووك ناهێڵێت.

دكتۆر (یحیی) دەڵێ: جاران واڕاهاتبوین كە ڕۆژانە دوویاسێ جار ددان بشۆین بەڵام ئەوە ڕاستی نیە چونكە پێویستە هەركاتێك شتێكی كەمت خوارد پێویستە ددانت بشۆیت، لەكاتێكدا ئەمە شتێكی گرانە كەتۆ بە درێژایی ڕۆژ فلّچە و هەویری ددان لەگەڵ خۆی بەرێت، بەڵام ئاسانە كە سیواك هەڵبگریت .

سیواك و لێكۆڵینەوە زانستیەكان

هاتووە لە ڕاپۆرتی كۆمەڵگەی زانستی لە زانكۆی (رستۆك) لە (ئەڵمانیا) ی ڕۆژهەڵاتدایە لێكۆڵینەوە كیمیاییەكان دەریان خستووە كە پێكهاتەی سیواك پێك دێت لە ڕیشاڵی سلیلۆزی، هەندێ (زە یتی طیارة)و هەندێك خوێی كانزای گرنگترینیان (كلۆریدی صۆدیۆم) و خوێی خۆراكو كلۆریدی پۆتاسیۆم و (السلاتی جي) و هەندێ مادەی بۆندار، و هەندێ مادەی ڕاكێشەر كە پوك بە هێزو پاك ئەكاتەوە .

وە ئەم مادە پاكەرەوانە ناهێڵن كە پوك برینددار بێت .

سیواك چارەسەری جگەرەكێشان و نەخۆشییە

دكتۆر (رامی محمد دیابی) لە لێكۆ ڵینەوەیەكی زانستی دا دەڵێت: سیواك چارەسەری دەم و ددانە بە گشتی بەرامبەر جگەرە كێشان زیانەكانی بۆ دەم و ددان و لەش بەگشتی .

لێكۆڵینەوە كە لەسەر ئەم چەند بنەمایەبوو :

١ ـ هۆگربونی بەكارهێنەرانی (سیواك) و جگەرەكێشان وەك یەكە لایەنی (قبز لیۆلۆجی و میكانیكی) كە هەردو بەكاربەر (دەست و دەم) بەكار ئەهێنین

٢ ـ سیواك كردن هۆكارێكی باشە بۆ تەرك كردنی (جگەرەكێشان)، چونكە خاوەنی تامێكی گەرمە .

٣ ـ (سیواك) كاریگەری چاك و سودی هەیە بۆ دەم و ددان بەلاَم جگەرە كێشان بە پێچەوانەوە

٤ ـ سیواك كردن سونەتی مو ئەكەدمیە، بەلاَم جگەرە كێشان حەرامە.

دكتۆر ئەلێت: سیواك بابەتێكە لە زانستدا هیچ شك و گومانێكی لەسەر نی یە بابەتێكە دەرچووەلە پرسیارو ئەو گومان لەلایەن ئەو كەسانەی كە هەرشتێكی تازەی زانست دەرئەچێت ئەوان هێرشی دەكەنەسەر لەمێژوی كۆنی ئیسلامدا .

گرنگیەكی تری سیواك ئەوەیە كە لەمادمیەكی زانستی گەورە ئەچێتە بواری ئابوریەوە چونكە (سیواك) مادەیەكی سنهلاكی یە كە ئەتوانرێت بچێتە دروست كردنی چەند پێكهاتەیەكی دەرمانی تایبەت بە دەم و ددان . هەروەك زۆرجار وەك مادمیەك بۆ بەرگری كردن لە سكپڕی وەك مادەیەكی سروشتی بەكاردێت، پاكەرەوەیەكی باشە بۆ (غرغرە) كردنو ئەتوانرێت بهاڕێت و تێكەڵبكرێت لە گەڵ بەهارات، ئەتوانرێت بۆبۆنخۆشی ناو دەم و چالاك كەرەوەیەكی (جنسی)یە .

بەشی پێنجەم

چەند سودێکی گشتی سیواک
لە ٢٠ خاڵدا

سیواك ـ چەند سودێکی گشتی

ئەم سودانەی کەباسکران دیاری کرابون، لەفەرمودەی (پێغەمبەرمان) (درودی خوای لێبێت)، وەهەندێکی تری زانستی سەردەم دەری خستووە . ئەمەش هەندێکن لەو سودانە

١ ـ بۆنی ناو دەم خۆش ئەکات .

٢ ـ پوك پتەو ئەکات .

٣ ـ بەڵغەم هەڵئە کەنێت .

٤ ـ چاو بەهێز ئەکات .

٥ ـ نەخۆشی (حفر) ناهێڵێت .

٦ ـ گەدە چالاك ئەکات .

٧ ـ دەنگە ژێکان تەڕو پاراو ئەکات .

٨ ـ یارمەتی دەری هەرسکردنی خۆراکە،

٩ ـ دەربڕینی ووشە ئاسان دەکات .

١٠ ـ خوێندن و زیکرکردن و نوێژکردن چالاك ئەکات .

١١ ـ خەواڵویی ناهێڵێت .

١٢ ـ خوای گەورە ڕازی دەکات .

١٣ ـ ئەو کەسەی کەسیواك ئەکات فریشتەکان پێی سەرسام دەبن .

١٤ ـ حەسەنات و چاکە زۆر ئەکات .

١٥ ـ باشترین چارەسەرو دەرمانە بۆ کلۆر بونی ددانی منداڵ، چونکە پێك هاتەی مادەی (فلۆراید) ی تێدایە .

١٦ ـ سەوزو زەردی ددان ناهێڵێت، چونکە مادەی (کلۆر)ی تێدایە.

١٧ ـ ددان سپی ئەکاتەوە بەهۆی بونی مادەی (سیلیکاز) .

١٨ ـ مرۆڤ ئەپارێزێت لەو بەکتریایەی کە مرۆڤ توشی (تسوس) ی ددان ئەکات، چونکەماددەی (کبریتی) تێدایە .

١٩ ـ یارمەتی پوك ئەدات کە درزو قڵشاوی یەکەی چاك بکاتەوە، وەك پوك بەباشی گەشەبکات بەهۆی بونی مادەی (ترای مثیل امین) وڤیتامین (ج) .

٢٠ ـ باشترین چارەسەرە بۆ واز هێنان لەجگەرە کێشان .

بەکورتی (سیواك) مێشك و دەرون ئارام دەکاتەوە وەك هێور کەرەوەیەك لە کۆندا بەکار هاتووە، وەپارێزگاری لەبەشی ناوەوەی پوك ئەکات، کەبەشێکی گرنگە بۆ پاراستنی (دەم و ددان)، سپی کەرەوەی ددانەو هەستەوەرە تامکەرەوەکانی ددان ئەپارێزێت و تەمەنیان درێژ ئەکات،و ئەفرازاتی بەڵغەمی لوئی پاکەرەوە هاوسەنگ ئەکات،و بۆنێکی خۆشی هەیە،و لابەرێکی هەمووبۆنێکی ناخۆشی ناو دەمە .

هەندێ لە هاولاتیانی ئەوروپا کە ڕۆچون لەسودەکانی سیواکدا هەرچەندە موسوڵمانیش نین بەلام سیواك بەکار ئەهێنن . و بەنرخێکی گران ئەی فرۆشن کۆمەڵێك کارگەکان ئەی فرۆشن بەخەڵکی . زانستی سەردەم ڕۆژ بەڕۆژ سودی زیاتری سیواك دەرئەخەن کەسونەتی پێغەمبەرﷺ زیاترلە (١٤٠٠) ساڵ پێش ئێستا دەریخستووە، تارۆژئاوا بزانێت کە درەنگ بێت یازوو کە ئیسلام پێش هەمووکەسێك کەوتووە لەزانینی سودەکانی سیواك .

گرنگترین سەرچاوەکان:

١ ـ الفقه الاسلامى وادلته.

٢ ـ المهذب في فقه الشافغى .

٣ ـ حاشية المختار على الدر المختار.

٤ ـ السواك بين الشرع والعلم الطبي/ منيره عبدالعزيز التركى .

٥ ـ السواك والأهتمام/ د . عبدالله عبدل الرزاق رجدة.

٦ ـ(موقع العلوم الطبية)

٧ ـ(موقع آيات و معجزات)

٨ ـ منتديات ريان .

٩ ـ منتديات نبراس .

١٠ ـ منتديات الفر الثقافية .

١١ ـ (موقع الاعجاز العلمي في القرآن والسنة)

١٢ ـ منتديات قصبى نت .

١٣ ـ منتدى الفارس .

پێرست

پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێ:

★ ئەوەندەم فەرمان پێکراوە
بەسیواك كردن هەتا ترسام
ددانەكانم هەلوەرێ.

★ سیواك تامی دەم
خۆشدەكات وپەروەردگاریش
رازی دەكات.